

# 나는 과연 얼마나 먹어야 하나?



한 보경  
충남대병원 당뇨전문 영양사

우린 간혹 처방된 식사량은 맞추려고 하지만 같은 군 안에 있는 간식으로 먹는 떡이나 고구마, 감자, 빵 등의 기호 식품에는 후한 양으로 섭취하고 있지는 않은지 생각해 볼 일이다. 결국 혀끝에 단맛이 느껴지는 음료나 단순당 식품에만 유독 섭취량에 철저함을 보이고 있는 것은 아닌지 생각해 보자.

열량을 정할 때 가장 중요한 원칙은 본인의 체중에 대한 평가이다. 처방열량은 표준체중을 유지하기 위한 마지노선을 두고 개인의 활동 정도에 따라 결정되기 때문인데 간혹 연령층이 낮거나 높은 경우 처방열량이 맞지 않는 경우도 있을 수 있는데 체중과 혈당변화에 대한 관찰을 통해 나에게 알맞은 하루 섭취량을 결정하는 최종수정 작업은 우리 당뇨인의 몫임을 알아야 한다.

하루 필요열량이 어떻게 결정되는지와 열량에 따른 식품군의 양과 세끼 단위수 배분에 대한 내용은 지난 2월호 당뇨병 돈보기Ⅲ에 자세히 설명되었는데, 다시 한번 간단히 살펴보자.

## 하루 필요열량 산출법

표준체중 구하기	비만도
남자=키(m)×키(m)×22	비만도(%)=현재체중/표준체중×100
여자=키(m)×키(m)×21	

## 비만도와 활동량에 따른 적정 열량 구하기

활동정도	저체중	정상	비만
가벼운 활동정도	35	30	20~25
중정도 활동정도	40	35	30
심한 활동정도	45	40	35

하루 섭취 칼로리 계산

예) 키 166cm, 체중 65kg이고 보통 활동을 하는 정상 남자의 경우.

표준체중=1.66×1.66×22=60.6kg

비만도=65/60.6×100=107.6%로 정상이다.

하루 필요열량은 표준체중(kg)×활동량에 따른 열량(kcal/kg)이므로 → 60.6×30=1,818kcal(약 1800kcal).

### 활동량 구분

구분	활동정도 예
가벼운 활동	앉아서 하는 일, 사무직일, 타이핑치기 등
보통 활동	보통 속도로 걷기, 빨래, 청소, 아이보기, 경공업, 가사노동,
힘든 활동	등산, 무거운 짐 운반, 빠르게 달리기, 농사일, 광산 일, 운동선수, 철강공 일

### 식품교환표를 이용하여 하루 섭취해야 할 음식의 양과 종류결정

열량	식품군	어·육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,500kcal	7	2	3	7	4	1	1
1,600kcal	8	2	3	7	4	1	1
1,700kcal	8	2	3	7	4	2	1
1,800kcal	8	2	3	7	4	2	2
1,900kcal	9	2	3	7	4	2	2
2,000kcal	10	2	3	7	4	2	2
2,100kcal	10	2	4	7	4	2	2
2,200kcal	11	2	4	7	4	2	2

### 표를 이용한 구체적 적용

식사량을 비교하라!

표를 이용해 본인의 식사량이 어느 정도인지 알게 되었다면 평소 섭취량과 차이가 있는지를 확인한다.

만일, 많았다면 → 처방식사량을 맞추되 초기 공복감을 극복하기 위해 식품교환표를 이용하여 같은 군 안에서 양이 많은 식품의 선택이나 채소류의 섭취를 늘려 줄어든 식사량에 적응할 수 있도록 계획한다

적었다면 → 식사 외의 섭취식품은 주로 무엇이었는지 적어보고 현재의 체중이나 혈당변화, 영양상태를 확인하여 전문영양사와의 상담을 통해 식사량에 대해 결정한다

간식에 대해 검토하라!

주로 간식부분에 포함된 우유와 과일군 1교환의 당질의 양은 각각 11g과 12g으로 두 군의 당질량은 곡류군 1교환과 같은 양이 된다. 물론 두 군은 곡류군에서 얻지 못하는 양질의 단백질과 무기질이 포함되어 있어 균형식사에 중요한 역할을 할 수 있으나 이 형태로 섭취되지 않는다면 식사량을 늘리거나 곡류군 1교환 단위의 다양한 식품으로 바꾸어 섭취해도 된다. 당질은 그 형태나 종류에 앞서 총량이 더 중요하기 때문이다.


우린 간혹 처방된 식사량은 맞추려고 하지만 같은 군 안에 있는 간식으로 먹는 떡이나 고구마, 감자,

빵 등의 기호 식품에는 후한 양으로 섭취하고 있지는 않은지 생각해 볼 일이다. 결코 허끝에 단맛이 느껴지는 음료나 단순당 식품에만 유독 섭취량에 철저함을 보이고 있는 것은 아닌지 생각해 보고 전체 열량 섭취량 가운데 당질이 65%나 되는 국내 실정에서 요령 있는 당질섭취는 매우 중요하다.

### 곡류군과 간식의 응용법

다음으로 식사관리의 적용단계로 열량별 식품군 중 곡류군의 단위수에 의한 식사량과 총 당질량을 맞출 수 있는 간식부분의 우유와 과일군에서의 응용방법을 알아보자.

처방열량에 의한 적용은 주로 세끼 식사량의 설명을 통해 이루어지며 실제로 당질의 섭취는 처방열량의 60%로 대한 당뇨병학회에서는 권장하고 있고 더 많은 섭취는 혈당관리에 효과적이지 못함을 제시하고 있다.

따라서 아래 표는 60% 당질, 15% 단백질, 25% 지방으로 구성된 열량별 곡류군의 식품교환수에 의한 식사량과 간식량을 정리한 것이다. 제시된 식사량은 개인의 식습관 및 생활패턴 등이 고려된 것이 아니며 전문 영양사의 도움을 받아 내게 맞는 식사배분으로 조정될 수 있다. 

### 열량별 하루 곡류군과 간식의 교환단위 수와 끼니별 식사량

구분 열량(kcal)	곡류군 식사량(g)	세끼 배분(눈대중)			간 식	
		아침	점심	저녁	우유	과일
1,100~1,200	5	½공기	½공기	½공기	1	1
	350					
1,300	6	⅔공기	⅔공기	⅔공기	1	1
	420					
1,400~1,500	7	⅔공기	한 공기	⅔공기	1	1
	490					2
1,600~1,800	8	⅔공기	한 공기	한 공기	1	2
	560				2	
1,900	9	한 공기	한 공기	한 공기	2	2
	630					
2,000~2,100	10	한 공기	한 공기+½공기	한 공기	2	2
	700					
2,200	11	한 공기	한 공기+½공기	한 공기+½공기	2	2
	770					
2,300~2,400	12	한 공기	한 공기+⅔공기	한 공기+½공기	2	2
	840					
2,500	13	한 공기	한 공기+⅔공기	한 공기+⅔공기	2	2
	910					

\* 당뇨식 한 공기는 밥 210g

### 당질인 곡류군의 1교환단위를 알아보자

곡류군(100kcal / 당질 23g, 단백질 2g)



보리밥 70g 1/3공기



현미밥 70g 1/3공기



흰죽 140g 1/2공기



소면, 삶은 것 90g(한 손 정도)



냉면, 삶은 것 90g(한 손 정도)



메밀국수, 삶은 것 75g(한 손 정도)



당면, 삶은 것 90g(한 손 가득히)



식빵 35g 1쪽



후렌치 빵 35g 3쪽



시루떡 50g 작은 것 2쪽



인절미 50g 1쪽(4×2.5×3cm)



흰떡 50g 썰은 것 13개



고구마 70g 중간 것 1/2개



감자 150g 큰 것 1개



도토리묵 200g 2/3모  
(두 손에 여유있게 담길 정도)



콘 후레이크 30g 1컵



크래커 20g 6개